



Bouwstenen voor een duurzaam trainersbeleid

Factsheet



SPORT.
VLAANDEREN

Situering

Na de eerdere factsheet over mentaal welzijn bij topsportcoaches, onderzocht de Vlaamse Trainersschool via een grootschalige trainersbevraging hoe het gesteld is met hun mentale welzijn, en met hun gevoel ondersteund te worden binnen de brede Vlaamse sportcontext. Deze factsheet onderzoekt welke factoren bijdragen aan duurzaam trainerschap en vertaalt deze inzichten naar concrete bouwstenen voor een duurzaam trainersbeleid.

Onderzoekssteekproef

Deze factsheet is gebaseerd op een online bevraging bij 777 Vlaamse trainers uit verschillende sporttakken en sportcontexten. De steekproef bestaat voor 65,6% uit mannen en voor 33,7% uit vrouwen. De trainers zijn verspreid over verschillende leeftijdsgroepen: 20,7% is jonger dan 25 jaar, 13,0% is 25–34 jaar, 20,7% is 35–44 jaar, 27,1% is 45–54 jaar en 18,1% is 55 jaar of ouder. De steekproef omvat daarmee trainers in verschillende fasen van hun trainersloopbaan, van relatief jonge en mogelijk startende trainers tot meer ervaren trainers.

De trainers zijn actief in uiteenlopende sportcontexten, van de participatiecontext op recreatief niveau tot de prestatiecontext op competitief niveau. Iets meer dan de helft van de trainers (55,8%) is actief binnen een participatiecontext, tegenover 44,2% binnen een prestatiecontext. Ook wat betreft opleidingsniveau en trainerskwalificatie is sprake van een diverse groep. De meeste trainers beschikken over een VTS-basis- of middenkwalificatie: 20% behaalde Start 2 Coach, 36% Initiator, 14% Instructeur, 10% Trainer C, 13% Trainer B en 4% Trainer A.

Wat betreft de omvang van hun trainersactiviteiten geeft 59,5% van de trainers maximaal 4 uur per week training, 33,7% tussen 4 en 10 uur en 5,1% meer dan 10 uur per week. Daarnaast is het aandeel hoger opgeleiden relatief groot: 33,2% beschikt over een bachelordiploma en 22,8% over een masterdiploma. Van de volledige steekproef behaalde 10,8% een bachelor- of masterdiploma in de Lichamelijke Opvoeding.

De diversiteit in leeftijd, trainerservaring, sportcontext, kwalificatieniveau en omvang van de trainersactiviteit maakt het mogelijk om mentaal welzijn en de ervaren ondersteuning vanuit verschillende perspectieven te onderzoeken. De steekproef vormt daarmee een brede basis voor het analyseren van factoren die samenhangen met het mentaal welzijn en de ondersteuningsbehoeften van Vlaamse trainers.

1. Hoe ervaren Vlaamse trainers hun trainersrol?

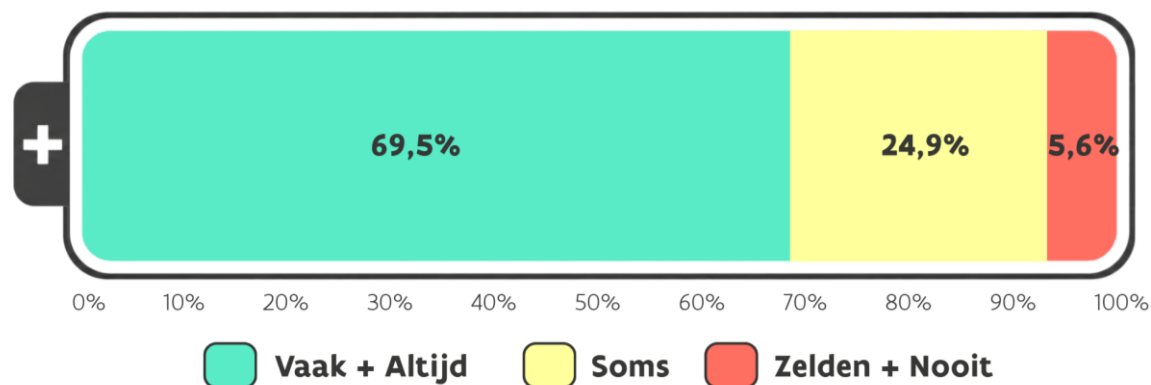
Het trainerschap kan een bron van voldoening en energie zijn, maar brengt ook verschillende uitdagingen met zich mee. Daarom onderzocht de Vlaamse Trainersschool hoe trainers hun rol ervaren, met aandacht voor zowel de positieve impact van het trainerschap op hun energiepeil als voor mogelijke vormen van belasting, zoals rolbelasting en mentale vermoeidheid. Deze resultaten bieden inzicht in de factoren die bijdragen aan het mentaal welzijn van trainers en aan de voorwaarden voor duurzaam trainerschap.

Trainerschap als energiebron

Voor de meeste trainers vormt het trainerschap een belangrijke bron van energie. Bijna zeven op de tien trainers geven aan dat hun rol als trainer vaak tot altijd een positieve impact heeft op hun

energiepeil. Deze bevinding benadrukt het belang van een trainersomgeving die de positieve energiebeleving ondersteunt en versterkt.

Mijn rol als trainer heeft een positieve impact op mijn energiepeil

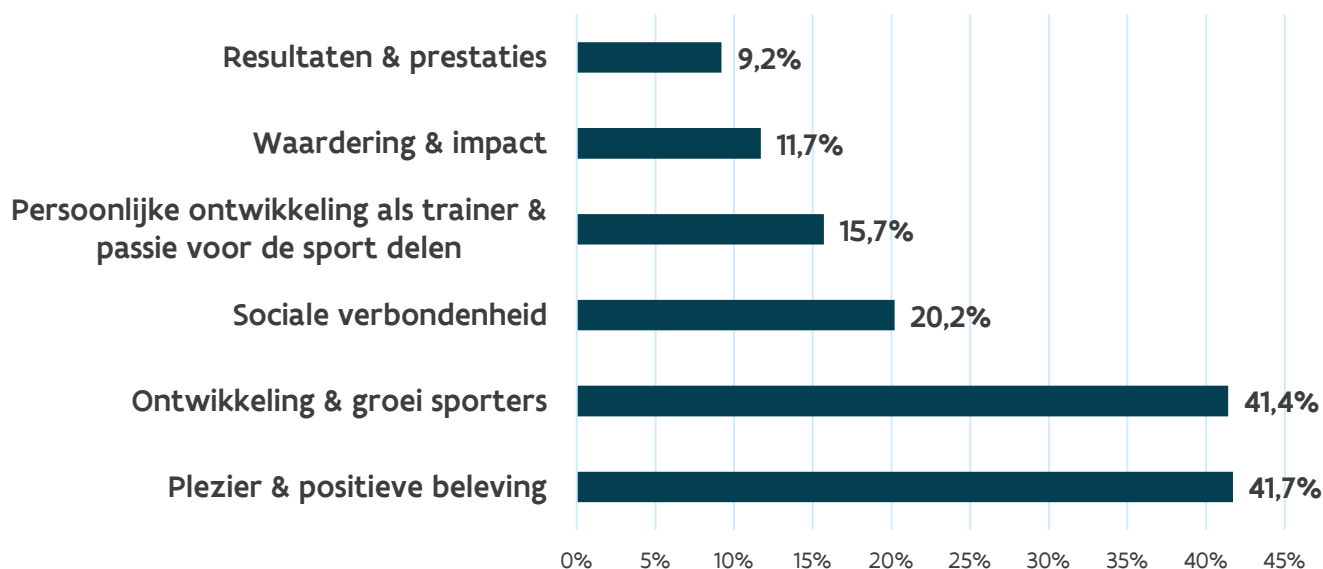


Positieve energie

Trainers halen hun energie voornamelijk uit het plezier en de positieve beleving tijdens het coachen en uit de ontwikkeling en groei van sporters. Daarnaast vormt sociale verbondenheid met sporters, collega-trainers en de club voor ongeveer één op de vijf trainers een belangrijke energiebron. Resultaten en prestaties worden daarentegen door slechts een beperkte groep trainers (9,2%) als belangrijkste

energiebron genoemd. Deze positieve beleving weerspiegelt zich ook in het algemene energiepeil. Bijna zeven op de tien trainers geven aan dat hun rol als trainer vaak tot altijd een positieve impact heeft op hun energiepeil. De resultaten wijzen daarmee op het belang van een trainers-omgeving waarin ruimte is voor plezier, ontwikkeling en sociale verbondenheid.

Energiebronnen van Vlaamse trainers



Verschillen in energiebeleving

De positieve impact van het trainerschap op het energiepeil verschilt niet significant tussen trainers uit de participatie- en de prestatiecontext. Ook naar geslacht, trainers-ervaring, wekelijkse trainingsbelasting en VTS-kwalificatieniveau werden geen betekenisvolle verschillen vastgesteld. Alleen leeftijd vertoont een klein verband: trainers van 55 jaar en ouder geven iets vaker aan dat het trainerschap hun energie altijd verhoogt dan jongere trainers. De verschillen tussen de leeftijdsgroepen blijven echter beperkt.

De resultaten wijzen er daarmee op dat de ervaren energie uit het trainerschap slechts in beperkte mate samenhangt met persoonlijke kenmerken van trainers. Dit suggereert dat ook de context waarin trainers actief zijn een belangrijke rol kan spelen. Een ondersteunende trainers-omgeving, waarin trainers zich gewaardeerd, verbonden en ondersteund voelen, kan daarbij een belangrijke voorwaarde vormen voor een positieve beleving van het trainerschap.

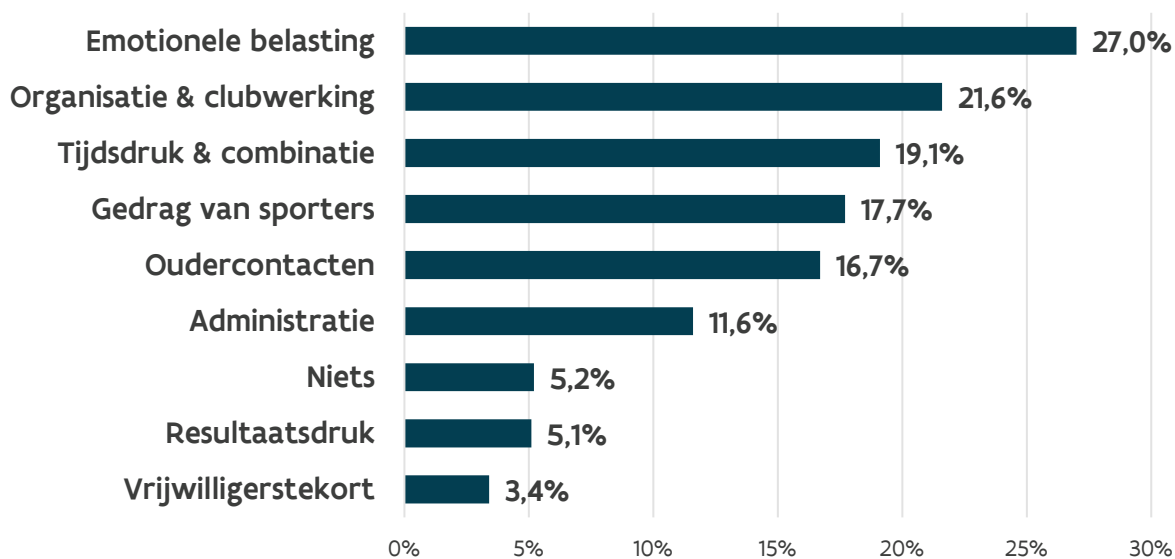
Rolbelasting

Trainers ervaren verschillende bronnen van belasting binnen hun trainersrol. Emotionele belasting komt daarbij het sterkst naar voren, gevolgd door uitdagingen op het vlak van organisatie en clubwerking, tijdsdruk en de combinatie van het trainerschap met werk, studie of gezin. Ook het gedrag van sporters en contacten met ouders worden door trainers als belangrijke bronnen van belasting ervaren.

Deze aspecten staan niet los van elkaar. Zo kunnen organisatorische uitdagingen,

tijdsdruk of moeilijke contacten met sporters en ouders samenhangen met een hogere ervaren emotionele belasting. De resultaten wijzen er dan ook op dat rolbelasting verschillende, onderling samenhangende dimensies omvat en mede wordt beïnvloed door de context waarin trainers functioneren. Een duidelijke clubstructuur, haalbare verwachtingen en voldoende ondersteuning kunnen bijdragen aan een omgeving waarin trainers hun rol op een meer haalbare en duurzame manier kunnen opnemen.

Wat weegt het zwaarst in jouw rol als trainer?



Mentale vermoeidheid

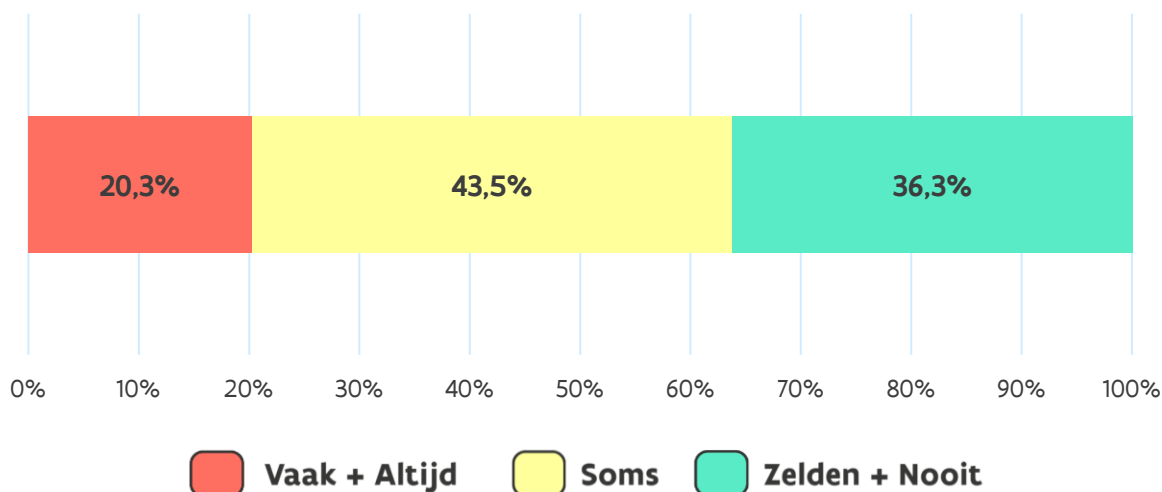
Ondanks de positieve impact die het trainerschap voor veel trainers heeft op hun energiepeil, voelt ongeveer één op de vijf trainers zich vaak tot altijd mentaal vermoeid door de trainersrol. Het trainerschap kan daarmee tegelijk energiegevend én mentaal veeleisend zijn. Mentale vermoeidheid is daarbij niet per definitie problematisch, zolang trainers voldoende mogelijkheden hebben om te herstellen en voldoende energie uit hun rol blijven halen.

De ervaren mentale vermoeidheid verschilt weinig naar geslacht en leeftijd, maar vertoont wel verschillen naargelang de trainerscontext. Zo rapporteren trainers in een prestatiecontext vaker mentale

vermoeidheid dan trainers in een participatiecontext. Ook lijkt een hogere wekelijkse trainingsbelasting samen te gaan met meer mentale vermoeidheid. Deze bevinding moet echter voorzichtig worden geïnterpreteerd, aangezien slechts 5,1% van de trainers meer dan 10 uur per week training geeft en deze groep dus relatief klein is.

De resultaten wijzen daarmee op het belang van een trainerscontext waarin de belasting haalbaar is en trainers voldoende ondersteuning en mogelijkheden tot herstel ervaren. Dit lijkt in het bijzonder relevant binnen prestatiegerichte sportomgevingen, waar mentale vermoeidheid vaker wordt gerapporteerd.

Mentale vermoeidheid door de trainersrol



2. Welke trainers vertonen vaker signalen van stopintentie?

Hoewel de meeste trainers actief en geëngageerd blijven, blijkt de stopintentie (de intentie om het trainerschap te verminderen of stop te zetten) niet gelijk verdeeld over de verschillende trainersprofielen.

Trainers met een verhoogd risico op stopintentie

De analyses tonen aan dat stopintentie hoger ligt bij:

- trainers met 11 tot 20 jaar ervaring
- trainers tussen 26 en 35 jaar
- trainers die actief zijn in competitieve sportcontexten
- trainers met hogere VTS-kwalificaties.

De hogere stopintentie bij trainers met een hogere VTS-kwalificatie lijkt grotendeels samen te hangen met het feit dat zij vaker actief zijn in prestatiegerichte sportcontexten.

De resultaten wijzen erop dat vooral trainers die zich in een actieve middenfase van hun trainersloopbaan bevinden, een hogere stopintentie rapporteren. Mogelijk spelen in

deze levens- en loopbaanfase verschillende verantwoordelijkheden, zoals de combinatie van het trainerschap met werk en gezin, een rol. Deze mogelijke verklaring kan op basis van de huidige resultaten echter niet rechtstreeks worden bevestigd.

Daarentegen ligt de stopintentie lager bij beginnende trainers, trainers met meer dan twintig jaar trainerservaring en trainers die actief zijn in een participatieve sportcontext.

De bevindingen wijzen daarmee op het belang van gerichte ondersteuning van trainers in de middenfase van hun loopbaan en van trainers die actief zijn in prestatiegerichte sportcontexten. Aandacht voor haalbare verwachtingen, ondersteuning en de combineerbaarheid van het trainerschap met andere levensdomeinen kan daarbij relevant zijn.



3. Wat voorspelt het risico op stopintentie?

In het vorige deel bekeken we welke groepen trainers vaker signalen van stopintentie rapporteren. Hier onderzoeken we welke factoren het risico op stopintentie vergroten of net verkleinen.

Risico- en beschermende factoren

Wanneer tegelijk rekening wordt gehouden met trainerservaring, sportcontext, mentale vermoeidheid en ervaren sociale steun (de mate waarin trainers zich ondersteund voelen door hun club of coördinator), blijkt mentale vermoeidheid de belangrijkste risicofactor voor stopintentie. Trainers die zich mentaal vermoeid voelen, overwegen vaker om te stoppen.

Daartegenover vormt de ervaren sociale steun de belangrijkste beschermende factor:

trainers die zich meer gesteund voelen, overwegen minder vaak om te stoppen. Ook trainerservaring werkt beschermend. De sportcontext blijkt, wanneer rekening wordt gehouden met de andere factoren, geen onafhankelijke voorspeller van stopintentie. Voor clubs en federaties betekent dit dat vooral investeren in het mentaal welzijn en de sociale ondersteuning van trainers kansen biedt om stopintentie te voorkomen.

Welke waarschuwingssignalen verdienen aandacht?

Verschillende signalen hangen samen met een verhoogde kans op stopintentie. Minder plezier beleven aan het trainerschap blijkt het sterkste waarschuwingssignaal. Trainers die minder plezier ervaren, overwegen ruim drie keer vaker om te stoppen dan trainers die hun plezier behouden. Ook vermoeidheid, slaapproblemen en prikkelbaarheid hangen samen met een hogere kans op stopintentie.

Daarnaast blijken ook bepaalde vormen van rolbelasting samen te hangen met een verhoogde stopintentie. Vooral trainers die moeite ervaren met de combinatie van werk, gezin en trainerschap, overwegen vaker om te stoppen. Ook wanneer contacten en

interacties met ouders als belastend worden ervaren, zien we een hogere stopintentie. De resultaten laten echter niet toe om te bepalen welke aspecten van deze oudercontacten - zoals de frequentie, verwachtingen, vragen of mogelijke spanningen - daarbij precies een rol spelen.

Voor clubs en federaties bieden deze signalen concrete aanknopingspunten om tijdig in gesprek te gaan met trainers. Vooral wanneer trainers aangeven dat de combinatie van werk, gezin en trainerschap moeilijk wordt of oudercontacten als belastend ervaren, kan dit een vroeg signaal zijn van een verhoogde stopintentie.

Welke ondersteuning beschermt?

Naast het herkennen van waarschuwingssignalen is ook de manier waarop trainers ondersteund worden van belang. Niet alle vormen van sociale steun blijken daarbij even beschermend. Wanneer trainers ondersteuning zoeken, doen zij dat vooral bij andere trainers, vrienden, familie en mensen binnen de club. Wanneer het moeilijk gaat, zoeken zij eveneens in de eerste plaats steun bij hun directe omgeving. Tegelijk toont dit onderzoek dat vooral de

ervaren steun vanuit de club of coördinator samenhangt met een lagere kans op stopintentie en minder mentale vermoeidheid.

Voor clubs betekent dit dat een toegankelijke en ondersteunende club-omgeving, met een aanspreekpunt dat zowel organisatorische als persoonlijke ondersteuning biedt, een belangrijke beschermende rol kan spelen.

Welke ondersteuningsnoden hangen samen met stopintentie?

Niet alle ondersteuningsnoden hangen in dezelfde mate samen met stopintentie. Trainers die aangeven nood te hebben aan meer sociale steun rapporteren het vaakst stopintentie: 53% van hen overweegt te stoppen. Ook trainers die meer tijd voor herstel (50,4%), betere communicatie (50%) of meer organisatorische ondersteuning (48,1%) vragen, rapporteren aanzienlijk vaker stopintentie. Daarentegen overweegt slechts 17% van de trainers zonder bijkomende ondersteuningsnoden om te stoppen.

Trainers die vragen naar meer opleiding of coaching rapporteren minder vaak stopintentie (28,7%). Dit suggereert dat deze ondersteuningsvraag eerder samenhangt met een sterke betrokkenheid en de wens

om zich verder te ontwikkelen dan met een verhoogd risico op stopintentie.

Voor clubs en sportfederaties ligt hier een belangrijke opdracht. Trainers die aangeven nood te hebben aan meer sociale steun, betere communicatie, organisatorische ondersteuning of meer ruimte voor herstel vormen een groep die extra aandacht verdient. Door tijdig in te zetten op een aanspreekbare clubstructuur, duidelijke communicatie, een haalbare taakbelasting en voldoende ondersteuning kunnen clubs niet alleen het welzijn van trainers versterken, maar mogelijk ook hun stopintentie verminderen.



4. Hoe kunnen trainers beter ondersteund worden?

Waar liggen de grootste ondersteuningsnoden?

Trainers voelen zich over het algemeen goed ondersteund op praktische, organisatorische en administratieve domeinen. Relatief minder ondersteuning ervaren zij op het vlak van mentaal welzijn en oudercontacten. Opvallend is echter dat zij zelf nauwelijks expliciet om meer ondersteuning rond mentaal welzijn vragen. In plaats daarvan vragen zij vooral om een sterkere ondersteuning vanuit de club of sportfederatie. Uit de open antwoorden blijkt dat zij daarmee vooral verwijzen naar een duidelijke clubvisie en structuur, betere communicatie en samenwerking, een bereikbaar aanspreekpunt of coördinator,

regelmatige feedback en mentoring, en praktische ondersteuning die hen toelaat zich meer op het coachen te richten. Deze bevinding suggereert dat trainers hun ondersteuningsbehoeften vooral formuleren in termen van een sterke en ondersteunende clubomgeving, waarin ook aandacht voor mentaal welzijn op een natuurlijke manier geïntegreerd is.

De volgende aanbevelingen vertalen deze inzichten naar concrete handvatten voor sportclubs en sportfederaties die willen investeren in een duurzaam trainersbeleid.

Wat betekent dit voor clubs en sportfederaties?

Op basis van de resultaten uit deze bevraging kunnen clubs en sportfederaties gericht inzetten op een duurzaam trainersbeleid. Hieronder worden de belangrijkste aandachtspunten samengevat.

- Zorg voor een aanspreekbare coördinator en duidelijke communicatie.
- Bouw een sterke ondersteunende

clubcultuur uit.

- Besteed aandacht aan de combinatie van trainerschap met werk, studie en gezin.
- Voorzie ruimte voor opleiding, coaching en mentoring.
- Stem de begeleiding af op de fase van de trainersloopbaan.

Fase in de trainersloopbaan en de bijhorende ondersteuningsaccenten



Naar een duurzaam trainersbeleid

Een duurzaam trainersbeleid begint met een omgeving waarin trainers zich gesteund en gewaardeerd voelen, energie blijven halen uit hun engagement en zich gedurende hun volledige trainersloopbaan kunnen blijven ontwikkelen.

Deze bevraging laat zien dat duurzaam trainersbeleid verder gaat dan het aantrekken en opleiden van trainers. Voor de meeste trainers is het trainerschap een belangrijke bron van energie en voldoening, maar tegelijk vraagt de rol een aanzienlijke mentale inzet. Het mentaal welzijn van trainers hangt daarbij niet alleen samen met hun persoonlijke kenmerken, maar ook met de context waarin zij functioneren. Hoewel de meeste trainers energie halen uit hun engagement, ervaart een aanzienlijke groep mentale vermoeidheid en overweegt bijna vier op de tien trainers om op termijn te stoppen. Vooral trainers in de middenfase van hun loopbaan verdienen daarbij bijzondere aandacht.

De resultaten tonen bovendien aan dat stopintentie samenhangt met verschillende factoren die binnen de trainerscontext aandacht verdienen. Hogere mentale vermoeidheid en een lagere ervaren sociale steun gaan samen met een hogere stopintentie. Ook de mate waarin trainers plezier beleven aan hun rol en het trainerschap kunnen combineren met andere levensdomeinen, zoals werk en gezin, lijkt hierbij relevant. Een ondersteunende sociale en organisatorische omgeving kan daarentegen bijdragen aan een positievere trainerservaring en een lagere stopintentie.

Voor clubs en sportfederaties ligt de uitdaging dan ook niet alleen in het ontwikkelen van competente trainers, maar ook in het duurzaam ondersteunen van hun engagement. Dit vraagt om een toegankelijke clubstructuur, duidelijke communicatie, aandacht voor welzijn en herstel, en voldoende kansen voor feedback, opleiding, coaching en mentoring. Daarbij is het belangrijk dat de ondersteuning aansluit bij de verschillende fasen van de trainersloopbaan en rekening houdt met de specifieke context waarin trainers actief zijn.

Een ondersteunende trainersomgeving kan zo bijdragen aan het behoud van gemotiveerde en veerkrachtige trainers. Door tijdig aandacht te besteden aan mentale belasting, sociale ondersteuning, ontwikkeling en de combineerbaarheid van het trainerschap met andere levensdomeinen, kunnen clubs en sportfederaties het welzijn en de betrokkenheid van trainers versterken en mogelijk ook bijdragen aan het behoud van waardevolle trainers.



COLOFON

Deze publicatie is een uitgave van Sport Vlaanderen en is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Redactie

Daphne Van Dessel & Nele Van Doren

September 2026

Depotnummer: D/2026/3241/330

In samenwerking met:



Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN